

La probabilidad de sobrevivir al cáncer de mama ha aumentado un 40% en los últimos años, según iSalud.com

La franja de edad con mayor incidencia de cáncer de mama es entre los 45 y 65 años. Hoy en día continúan existiendo falsos mitos acerca del origen del cáncer de mama, como el uso de desodorantes anti-transpirantes o dormir con sujetador.

En la actualidad, la probabilidad de padecer cáncer de mama es de 1 entre 8 mujeres en España. Sin embargo, cerca del 85% de los casos de cáncer de mama puede curarse hoy en día frente al 60% de hace tres décadas, es decir, se han incrementado las probabilidades de curación en más del 40%. Este esperanzador dato se ha logrado gracias a las mejoras continuas en métodos de diagnóstico, tratamiento y prevención.

Con motivo del Día del Cáncer de Mama, desde iSalud.com, el comparador de seguros médicos líder en España, recuerdan que la detección del cáncer en su fase más temprana siempre es clave, de ahí la importancia de que las mujeres estén atentas a ciertas señales de advertencia. "Cada mujer es diferente y, en consecuencia, los síntomas también. Sin embargo, conviene que las mujeres presten atención a ciertos indicios como, por ejemplo, la aparición de un nuevo bulto en la mama o axila; el aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama; irritaciones o hundimientos en la piel de la mama o un posible dolor en cualquier parte de la mama. Ante el menor síntoma de cáncer de mama no se debe dudar y acudir al médico, un diagnóstico a tiempo puede salvar muchas vidas", sostiene Jose Gutierrez, médico general y portavoz médico de iSalud.com. Por tanto, la detección precoz juega un papel fundamental porque permite que las posibilidades de supervivencia aumenten. En este sentido, por ejemplo, el cribado con mamografía permite la detección del cáncer de mama en una fase muy temprana, lo que puede reducir la tasa de mortalidad entre un 38% y un 48% en las mujeres que se lo realizan.

Sin embargo, hoy en día, como afirma el doctor Gutierrez, continúan existiendo falsos mitos sobre el cáncer de mama. "Como ocurre con muchas enfermedades, existen ciertas creencias sobre el cáncer de mama que son completamente erróneas, como, por ejemplo, el uso de desodorantes anti-transpirantes, dormir con sujetador o recibir un golpe en el pecho. No existe evidencia de que estas prácticas estén relacionadas con el desarrollo de la enfermedad".

¿El cáncer de mama puede prevenirse?

"Es la pregunta que se hacen con mayor frecuencia las mujeres", sostiene el doctor Gutierrez. Desde iSalud.com recuerdan que evitar esta enfermedad resulta complicado, "porque existen ciertos factores, como la edad, la genética o factores reproductivos, que no se pueden controlar. La mayoría de los casos se diagnostican a mujeres de entre 45 y 65 años, es decir, tras sufrir la menopausia. Además, tener antecedentes familiares ya sea que han padecido este cáncer u otro tipo, también afecta a su aparición. Del mismo modo, la aparición temprana de la primera regla o la menopausia tardía

aumentan el riesgo al aumentar la exposición a los estrógenos endógenos".

No obstante, siguiendo ciertas pautas relacionadas con el estilo de vida, se puede contribuir a reducir las posibilidades de aparición:

Seguir una dieta saludable, con un aumento del consumo de frutas y verduras y una reducción de embutidos y carnes rojas.

Reducir la ingesta de alcohol. En este caso, no se recomienda consumir más de un vaso al día.

Practicar ejercicio físico. Lo recomendable es practicar deporte durante unas 3 horas a la semana, ya que implica una reducción de la producción de estrógenos en el cuerpo, lo que se traduce en una menor posibilidad de desarrollo de células cancerosas en las mamas. "Además, en el caso de las mujeres que practican ejercicio físico, disminuyen hasta un 50% las probabilidades de recaída en cáncer de mama", mantiene Jose Carlo Gutierrez, médico general y portavoz médico de iSalud.com.

Descansar bien. Dormir menos de 6 horas al día puede aumentar hasta en un 60% las posibilidades de padecer cáncer de mama debido a que el cuerpo deja de producir melatonina, encargada de controlar la cantidad de hormonas sexuales liberadas.

Familia y amigos, el soporte emocional clave en la fase de recuperación

La tasa de supervivencia en el cáncer de mama ha mejorado considerablemente en España, situándose en más de 80% de los casos diagnosticados. Y es en el proceso de recuperación donde familia, amigos y, por supuesto, la pareja son pilares fundamentales. "El diagnóstico de cáncer de mama no solo afecta a la paciente también a su entorno más cercano, que se convierte en una pieza clave durante las fases de tratamiento y recuperación. En la familia y los amigos, la paciente encontrará el soporte emocional que necesita en esos momentos, pero también la posibilidad de compartir su experiencia con ellos. Serán las muestras de apoyo incondicional de las personas que rodean a la paciente las que afectará de un modo muy positivo a su recuperación", afirma el doctor Gutierrez.

En este sentido, iSalud.com también recomienda contar con la ayuda de un psicólogo que ayude a la paciente a aprender a sobrellevar ciertos cambios. "Recibir la noticia de que se padece cáncer de mama no resulta fácil y aunque nadie duda de que el apoyo de la familia es clave en todo el proceso. La ayuda de un profesional también puede beneficiar muy positivamente a la paciente para aceptar ciertos cambios físicos, emocionales y de estilo de vida a los que tendrá que hacer frente durante el tratamiento y su posterior recuperación", asegura el portavoz médico de iSalud.com.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>